BOX

La Craiova

Meciuri disputate în prima reuniune

CRAIOVA (prin telefon de la trimisul nostru). Prima reuniune din cadrul fazei de zonă a concursului republican de calificare seniori, desfășurată joi seara în sala C.S.O. din localitate, a oferit celor prezenți meciuri foarte disputate. La această întrecere au participat reprezentanții regiunilor Argeș, Ploiești, Oltenia, și cei ai orașului București. Am evidențiat — cu acest prilej — comportarea boxerilor argeșeni Gh. Oancea și I. Manole (antrenor C. Panaitescu) și a sportivilor din regiunea Oltenia — I. Mihăileanu și I. Matei (antrenor A. Ciocan), care au practicat un box curat și eficace, manifestînd în același timp o bună pregătire fizică. Ultimul, în special, a demonstrat că este un element cu reale posibilități și de perspectivă. Nu același lucru se poate spune despre pugiliștii din regiunea Ploiești (antrenor I. Mihăilescu), care au lăsat impresia unei slabe pregătiri fizice generale. Chiar și boxeri cu posibilități mari, ca Gh. Dumitrescu și I. Alexe (care au trecut prin lot) au terminat meciul lipsiți complet de resurse. De altfel, Dumitrescu a trebuit să se recunoască învins în fața unui boxer de o valoare mai modestă, V. Tecuceanu (Buc.).

Și acum cîteva cuvinte despre felul cum s-au disputat meciurile. La „muscă", I. Dinu (Buc.), net superior în toate cele trei reprize a obținut victoria la puncte în fața lui Șt. Cireșeanu (Ploiești). La aceeași categorie, I. Mihăileanu (Oltenia) a obținut o rapidă victorie prin abandon în repriza I în fața unui boxer cu multe cunoștințe, V. Popa (Argeș). Cat. semiușoară: Șt. Florea (Buc.) b.p. G. Puiulet (Ploiești). Cat. ușoară: Gh. Oancea (Argeș) deși numărat în prima repriză, a întors meciul în favoarea sa, cîștigînd prin k.o. în repriza a doua. Cel mai disputat meci al reuniunii l-au realizat ușorii I. Matei (Oltenia) și A. Mărcuș (Buc.). Folosind bine alonja Matei a punctat în permanență cu directe de stînga și un-doi-uri la figură. La un schimb de lovituri, în urma unei contre de dreapta, Matei este totuși numărat. La reluare, însă, tot el este cel care conduce și, o repriză mai tîrziu (a treia) îl silește pe Mărcuș să abandoneze. Cat. mijlocie mică: N. Iancu (Ploiești) b.ab. D. Ghizdavu (Buc.). Cat. mijlocie: I. Manole (Argeș) b.p. Gh. Iancu (Oltenia). Cat. semigrea: I. Alexe (Ploiești) b.p. I. Ioniță (Buc.).

Iată rezultatele tehnice de aseară: **cat. hîrtie** — A. Pașolea (Buc.) b. desc. III St. Lazăr (Ploiești); **cat. cocoș** — P. Brînduș (Buc.) b. p. I. Mihalache (Ploiești); Gh. Dincă (Oltenia) b. p. D. Belu (Argeș) — decizie discutabilă; **cat. pană** — C. Stanciu (Buc.) b. p. N. Pășoiu (Ploiești); I. Rădulescu (Argeș) b. p. E. Müller (Oltenia); **cat. semimijlocie** — V. Enoiu (Oltenia) b. desc. III V. Gheorghe (Buc.); V. Deșliu (Ploiești) b. p. Gh. Arsene (Argeș); **cat. grea** — V. Petrescu (Buc.) b. p. N. Stroe (Ploiești).

M. TRANCA

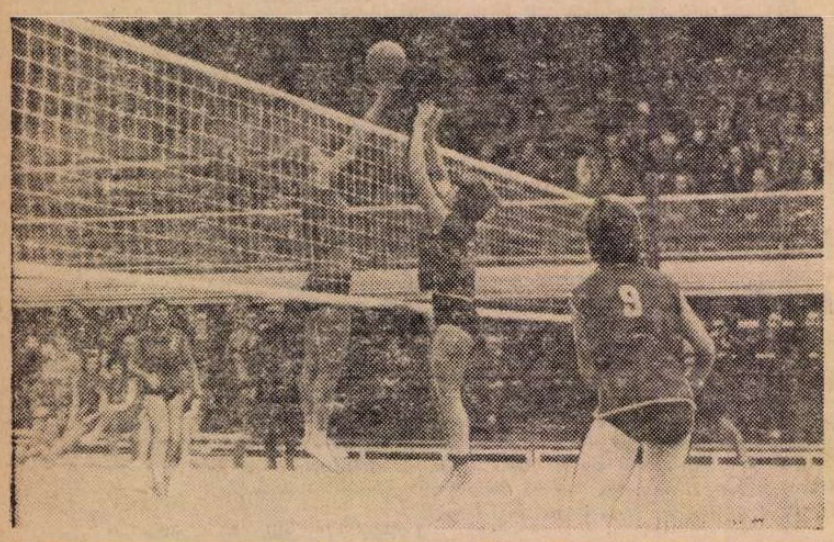
VOLEI

Mîine, 18 meciuri în categoria A

Etapa de mîine din campionatele republicane de categorie A se compune din 18 meciuri, conform programului de mai jos în care partidele principale sînt subliniate.

SERIA I: Progresul București — Metalul București, Rapid București — Voința Craiova, C. P. București — C.S.M. Cluj, *C.S.M. Sibiu — Știința Cluj, Farul Constanța — Dinamo București* (FEMININ).

SERIA A II-A: C.S.M. Cluj — Dinamo Bihor, Dinamo București — Știința Timișoara, Minerul B. Mare — C.S.M.S. Iași, *Știința Cluj — Farul Constanța*, Petrolul Ploiești — Constructorul Brăila (MASCULIN), Progresul București — Partizanul roșu Brașov, Știința București — Semănătoarea București, *Știința Petroșeni — Ind. sîrmei C. Turzii*, Știința Brașov — Înainte Timișoara, Electroputere Craiova — Metalul Pitești (MASCULIN), Fl. roșie București — Progresul Tîrgoviște, *Corvinul Deva — Voința M. Ciuc, Penicilina Iași — Știința Tg. Mureș* (FEMININ). Primele echipe sînt gazde.



Luptă la fileu în meciul feminin Dinamo — Farul, jucat în tur la București și terminat cu victoria constănțencelor

Rezultatele meciurilor jucate joi...

...LA BAIA MARE: Minerul—Știința Timișoara (M) 3—0 (13, 11, 7). Un joc frumos, spectaculos. În setul întîi localnicii au dominat, apoi întrecerea s-a echilibrat. Minerul a avut inițiativa și în setul doi, dar Știința a egalat la 9, fiind apoi depășită. În setul ultim Știința a rezistat pînă la 8—5, după aceea a cedat lupta. (T. TOHĂTAN coresp. reg.).

...LA SIBIU: C.S.M.—Partizanul roșu Brașov (F) 3—2 (10, 10—15, 14—16, 14, 3). Meciul a durat 95 de minute. Gazdele au învins așa de greu din cauza comportării lor slabe, a greșelilor comise la fileu și la dublarea blocajelor. M. LUPUȚIU — coresp.).

...LA BUCUREȘTI: Dinamo—Metalul București (F) 3—1 (12, 6, 12—15, 14).

„Runda" secundă a meciului Rapid București — C.S.K.A. Moscova (m) din „C.C.E."

(Urmare din pag. 1)

extraordinara, proverbiala putere de luptă a rapidiștilor a învins? De pildă, puțini erau cei sceptici în 1963, după înfrîngerea cu 1—3 suferită de giuleșteni în turul finalei C.C.E. desfășurat la Moscova? Și amintiți-vă acel strălucitor *3—0 (7, 4, 7)* realizat de campionii noștri în returul de la București! De ce n-ar fi la fel și acum? O dorim și sperăm, cu încredere, atît în măiestria, cît și în combativitatea și în dăruirea totală a ceferiștilor. Le adresăm, la unison cu înflăcărata „galerie" rapidistă (la punct și ea cu pregătirile în vederea luptei de mîine), un avîntat și optimist: HAI, RAPID!

LUPTE

Începe campionatul seriei B

ETAPA A II-a A MODIFICAT RADICAL CLASAMENTELE

Cea de a II-a etapă a campionatului republican de lupte clasice și libere pe echipe, seria A, a dat satisfacție. Meciurile au fost deosebit de dîrze, majoritatea sportivilor dovedind o pregătire tehnică și fizică bună. Arbitrajele au fost de asemenea, la nivelul așteptărilor.

În urma acestei etape s-au produs modificări esențiale în clasamente. Astfel, la „libere" nici o formație nu și-a mai păstrat locul precedent, iar la „clasice" au rămas pe vechile poziții doar echipele Steagul roșu Brașov, Rapid și Metalul, restul coborînd sau urcînd în clasament cu 1—5 locuri. Un exemplu: C.F.R Timișoara a trecut de pe ultimul loc — 12 — pe locul 7 iar Unio Satu Mare de la locul 4 a ajuns pe locul 9.

Iată configurația clasamentelor:

„CLASICE"

1. Steaua	4	4	0	0	49:7	12
2. Dinamo	4	4	0	0	47:15	12
3. St. roșu Brașov	4	3	0	1	37:23	10
4. Viitorul Buc.	4	2	0	2	38:26	8
5. C.S.O. Galați	4	2	0	2	35:27	8
6. Rapid	4	2	0	2	33:31	8
7. C.F.R. Timișoara	4	2	0	2	28:32	8
8. Metalul București	4	2	0	2	20:42	8
9. Unio Satu Mare	4	1	0	3	27:33	6
10. C.S.O. Reșița	4	1	0	3	22:33	6
11. Chimistul B. Mare	4	0	0	4	14:50	4
12. Rulmentul Brașov	4	0	0	4	11:51	4

„LIBERE"

1. St. roșu Brașov	4	4	0	0	46:12	12
2. Dinamo	4	3	0	1	42:18	10
3. C.S.O. Galați	4	3	0	1	45:17	10
4. Rulmentul Brașov	4	2	1	1	31:29	9
5. Progresul Buc.	4	2	0	2	27:29	8
6. Steaua	2	2	0	0	24:8	6
7. Vagonul Arad	4	1	0	3	32:28	6
8. A.S.M. Lugoj	4	1	0	3	12:46	6
9. Prahova Ploiești	4	0	1	3	20:42	5
10. Mureșul Tg. Mureș	2	1	0	1	22:10	4
11. C.S.M. Cluj	2	1	0	1	13:19	4
12. Rapid	4	0	0	4	4:60	4

★

Mîine, iubitorii sportului din orașele Tulcea, Craiova, Brăila și Medgidia vor putea urmări reuniunile din prima etapă a seriei B la „clasice" grupa Sud, iar cei din orașele Arad, Hunedoara, Oradea și Marghita pe cele din grupa Nord.

NOTĂ

MAI MULTĂ DISCIPLINĂ LA REUNIUNI!

Etapa de săptămîna trecută a campionatului republican de „clasice" a programat la Timișoara partide de mare interes: C.F.R. Timișoara — Rulmentul Brașov — Viitorul București. Iubitorii sportului luptelor din orașul de pe Bega au venit în număr mare la sala de sport să-i vadă la lucru pe luptătorii din cele trei echipe. Mare le-a fost mirarea cînd la ora anunțată pe afișe (deși luptătorii erau în jurul saltelelor și arbitrii la locurile lor) meciurile nu începeau. Motivul? Arbitrul principal delegat de FR Lupte, I. Crîsnic, a întîrziat prin oraș și a sosit la sală cu un sfert de oră mai tîrziu...

Un alt aspect care a eclipsat buna desfășurare a întîlnirilor a fost atitudinea nesportivă a unor antrenori și arbitri care au vociferat tot timpul. În fruntea celor certați cu disciplina sportivă s-au situat antrenorul timișorenilor, V. Bati și arbitrul I. Horvath care în fața sportivilor și a publicului spectator, au discutat pe un ton ridicat pe marginea deciziilor.

Federația trebuie să ia măsuri împotriva acelor antrenori care nu vor să se încadreze în limitele disciplinei și contestă în mod nepermis deciziile arbitrilor. Dar să nu fie scutiți de sancțiuni nici acei arbitri care uită că trebuie să fie obiectivi în acordarea punctelor sau se lasă antrenați în discuții cu antrenorii și sportivii în timpul meciurilor.

T. C.

PROGRAMUL ÎNTRECERILOR SPORTIVE din CAPITALĂ

SÎMBĂTĂ

RUGBI: **Stadionul Dinamo,** de la ora 15,30: Dinamo—Gloria.

BASCHET: **Sala Floreasca,** de la ora 17,30: Voința Buc.—Constructorul Buc. (f).

NATAȚIE: **Bazinul Floreasca,** de la ora 18,30: „Concursul republican de hală".

ATLETISM: **Sala Floreasca II,** de la ora 16,30: campionatul Capitalei pentru juniori I și II.

DUMINICA

VOLEI: **Sala Dinamo,** de la ora 8,30: Progresul—Partizanul roșu Brașov (f); Știința Buc.—Metalul Buc. (f); Progresul Buc.—Dinamo Bihor (m); **Sala Giulești,** de la ora 8,30: Fl. roșie—Progresul Tîrgoviște (f); C.P. București—C.S.M. Cluj (f); Rapid Buc.—Voința Craiova (f); **Sala Floreasca,** de la ora 18: Dinamo Buc.—Știința Timiș (m); Rapid Buc.—T.S.K.A. Moscova — meci în cadrul „C.C.E.".

BASCHET: **Sala Floreasca,** de la ora 8: Olimpia—C.S.M.S. Iași (f); Progresul Buc.—Voința Tg. Mureș (m); Știința Buc.—Mureșul Tg. Mureș (f); Olimpia M.I.—A.S.A. Bacău (m); I.C.F.—Petrolul Ploiești (m).

FOTBAL: **Stadionul „23 August",** de la ora 14,30: Progresul—C.S.M.S. Iași și Steaua—Farul Constanța; **Stadionul Politehnica,** de la ora 10: Dinamo Victoria—Textila Sf. Gheorghe (categoria C); **Stadionul Timpuri Noi,** de la ora 9: Flacăra roșie—Dinamo Buc. (jun.); **Stadionul Progresul,** de la ora 9: Progresul—Dinamo Victoria (jun.); **Stadionul Giulești,** de la ora 9: Tehnometal—Steaua (jun.).

RUGBI: **Stadionul Parcul Copilului,** de la ora 9: Grivița Roșie—Rulmentul Bîrlad; **Stadionul Progresul,** de la ora 11: Progresul—Steaua.

HANDBAL: **Terenul Giulești,** de la ora 10: Rapid—Voința Sibiu (m); Rapid—Mureșul Tg. Mureș (f); Electromagnetica—Progresul Buc. (f); **Terenul Ghencea,** de la ora 15,45: Steaua—Știința Galați (m); Confecția—Știința București (f).

NATAȚIE: **Bazinul Floreasca,** de la ora 17,30: „Concursul republican de hală".

CICLISM: **Km 8 șoseaua Buftea,** ora 10: start în concursul dotat cu „Cupa Flacăra".

ATLETISM: **Sala Floreasca II,** de la ora 9: campionatul Capitalei pentru copii.

ANCHETA NOASTRĂ

CUM SĂ LUPTĂM ÎMPOTRIVA EMOȚIEI EXAGERATE DE START

CONTROLUL STĂRILOR EMOȚIONALE

Despre rolul emoțiilor și al modului de manifestare a actelor de voință se vorbește și se scrie tot mai mult în psihologia sportivă, mai ales în ceea ce privește pregătirea și desfășurarea concursurilor de mare răspundere.

Într-adevăr, problema reglării și autoreglării emoțiilor, a dirijării lor prezintă un mare interes științifico-practic pentru că emoțiile pot constitui un factor de *activizare* sau, dimpotrivă, de *frînare* a acțiunii, mai ales cînd problema are profilul activității sportive. Practica îndelungată a verificat faptul că emoțiile sportivului influențează sarcinile acestuia de concurs, în unele cazuri pozitiv, în altele negativ. Este ușor de înțeles că excitația emoțională atît de necesară, de pildă, unui sprinter sau boxer înainte de start, poate fi dăunătoare unui trăgător sau jucător de tenis, căruia i se recomandă calmul și liniștea maximă de care poate fi capabil.

Dar, problema care frămîntă lumea specialiștilor constă tocmai în găsirea mijloacelor de reglare premeditată a stărilor emoționale (fie de către antrenor, fie chiar de către sportiv), de orientarea lor, menită să influențeze pozitiv capacitatea de efort a sportivului și rezultatul său concret în anumite condiții de concurs.

Din literatura de specialitate — ce-i drept, încă insuficientă — ca și din experiența nemijlocită, rezultă că în elaborarea sistemului de procedee practice necesare reglării conștiente a stărilor afective trebuie să ne sprijinim pe legitatea legării emoțiilor de reacțiile motrice, de dinamica proceselor metabolice și trofice din organism, de activitatea anumitor analizatori (organe de simț) și, în sfîrșit, de diferite procese psihice care se subordonează dirijării voluntare (reprezentările, memoria, imaginația, atenția) Concret, în cadrul acestui sistem și bazat pe cele amintite mai sus, considerăm utile, pentru reglarea controlată a stărilor afective, următoarele mijloace metodice:

a) Selecționarea mișcărilor specializate, ca viteză, forță, tempo, amplitudine, direcție și succesiune, în raport cu starea afectivă a sportivului în momentul concursului. Practic, pentru sportivul inhibat, chiar deprimat sau aflat după o înfrîngere recentă sînt indicate mișcări efectuate într-un tempo energic, cu amplitudine mărită, care ajută la crearea unui fond psihologic pozitiv.

b) Evitarea, dacă este posibil chiar totală, în procesul formării personalității unui sportiv, a concursurilor care ar putea să-l traumatizeze fizic sau psihic. Avem în vedere, în special, boxul, luptele, parașutismul, rugbiul.

c) Perfecționarea și posedarea deplină a actului respirator (profunzime diferită, intensitate, frecvență și durata inspirației și expirației), care influențează pozitiv sistemul nervos și procesele metabolice din organism. Este știută din practică necesitatea resimțită de sportiv de a inspira profund și expira lent în momentele maxime ale întrecerii.

d) Întrebuințarea cu pricepere a *cuvîntului*, fie sub forma autoînvorării, autoîncrederii, fie sub cea a sfatului primit din partea antrenorului.

e) Mutarea conștientă a gîndurilor, preocupărilor și reprezentărilor sportivului, care apar spontan și involuntar și care îi creează spectrul înfrîngerii, al nereușitei, al suitei de consecințe neplăcute sau al avantajului acumulat de adversar. Nu întotdeauna repetarea sarcinilor și obiectivelor de concurs influențează pozitiv stările emoționale ale sportivului, ci dimpotrivă.

f) Folosirea unor excitanți judicios selecționați, care stimulează pozitiv o parte din analizatori: muzica, culorile, percepțiile spațiale. Este știut că verdele și bleul odihnește, calmează pe sportiv, că peisajul plăcut și mai puțin cunoscut creează reacții emoționale pozitive sau schimbă în mod inconștient orientarea gîndirii sportivului, iar muzica — în special cea ritmică — îi înviorează afectivul general.

g) Aplicarea procedeelor diferențiate ale masajului: mișcările line și superflue pe suprafața corpului contribuie la înlăturarea excitațiilor de prisos; dimpotrivă, folosirea masajului profund, răscolitor, capătă un caracter de excitant pozitiv atunci cînd se constată stări depresive.

h) Realizarea unui calendar competițional rațional și din acest punct de vedere. Folosirea unor concursuri „tari" înaintea celui oficial este de preferat ocolirii lor. O cît mai mare acomodare la astfel de condiții îngreuiate va scădea nivelul stărilor emoționale, care rămîn în startul oricărui sportiv, dar cu caracter de activizare și nu de frînare.

i) O pregătire sportivă complexă (fizică, tehnică și tactică) mărește încrederea în propriile posibilități, în manifestarea stărilor voliționale, care sînt legate și chiar determină la un moment dat pe cele emoționale.

Evident, reușita acestor procedee psihologice de reglare a stărilor afective reclamă o mare cantitate de repetare în cadrul pregătirii complexe, uneori chiar individualizată ca finalitate și mijloace.

Specialiștii și sportivii noștri trebuie să acorde tot mai mare înțelegere acestor aspecte care întregesc personalitatea lor în interiorul stadionului și chiar dincolo de porțile lui.

NICU ALEXE
candidat în științe pedagogice